

Grosse Meta-Analyse

# Sitzende Tätigkeit und langes Fernsehen verkürzt das Leben

**Wer viel und lange sitzt, stirbt früher. Regelmässige körperliche Betätigung wirkt protektiv. Gegen die deletäre Wirkung von mehr als fünf Stunden Fernsehen ist aber auch sie machtlos, so das Ergebnis einer Meta-Analyse von Studien mit mehr als einer Million Teilnehmern.**

Ein überwiegend sitzender Lebensstil verkürzt das Leben. Dies haben zahlreiche Studien überzeugend gezeigt. Im Jahre 2012 schätzte man, dass global etwa fünf Millionen Menschen jedes Jahr vorzeitig sterben, weil sie körperlich zu wenig aktiv sind.

Das Problem nimmt weltweit zu. Nach langen Stunden im Büro fahren immer mehr Menschen nach Hause und sitzen bei Tisch oder vor dem Fernseher. Die Zeit für körperliche Aktivitäten wird immer knapper.

Die entscheidende Frage lautet: Lassen sich die negativen Folgen des langen Sitzens durch regelmässige Aktivitäten vermeiden? Um diese Frage zu beantworten, hat ein Autorenteam eine systematische Meta-Analyse aller einschlägigen prospektiven Studien zu diesem Thema durchforstet, die die notwendigen Daten zu Sitzzeiten, Aktivität und Mortalität berichteten. Man fand 16 solcher Studien mit insgesamt über einer Million Teilnehmern, die zwischen 1 und 18 Jahre beobachtet wurden. 84 609 Teilnehmer (8,4%) starben in dieser Zeit.

Die Autoren definierten eine «Referenzgruppe», die entweder weniger als 4 Stunden pro Tag sitzend verbrachte oder aber in der höchsten Quartile der körperlichen Aktivität mit einem Energie-Verbrauch von mehr als 35,5 MET-Stunden pro Woche. Im

Vergleich zu dieser Gruppe hatte bereits die Gruppe in der zweitniedrigsten Aktivitäts-Quartile (unter 16 MET-Stunden pro Woche) und niedrigen Sitzzeiten (unter 4 Std. pro Tag) eine um 12% signifikant erhöhte Mortalität. Wer sich ganz wenig bewegte (unter 2,5 MET-Stunden pro Woche) und lange sass (über 8 Std. pro Tag), hatte sogar eine um 59% erhöhte Mortalität.

Die gute Nachricht: Die 25% der Teilnehmer mit dem höchsten Aktivitäts-Level eliminierten die Mortalitätserhöhung durch langes Sitzen am Tage. Dies scheint die Kernbotschaft der Studie: Nach dem langen Tag im Büro sollte regelmässig körperliche Aktivität eingeplant werden.

Wer hingegen keiner sitzenden Tätigkeit nachging, sich aber auch nicht bewegte (unter 2,5 MET-Stunden pro Woche), hatte eine um 27% erhöhte Mortalität. Hier lautet die Botschaft: Keine körperliche Aktivität ist schlechter für die Gesundheit als langes Sitzen.

Sechs Studien (465 000 Teilnehmer, 44 000 Todesfälle) setzten sich mit den Fernsehzeiten auseinander. Sie zeigten: Drei Stunden Fernsehen pro Tag und mehr war mit einer erhöhten Mortalität assoziiert, es sei denn, man gehörte zu den oberen 25% bezüglich der körperlichen Aktivität. Doch selbst die ganz Aktiven erhöhten ihre Sterblichkeit um 16%, wenn sie mehr als fünf Stunden pro Tag fernsahen.

▼ WFR

Quelle: Ekelund U, et al.; Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonized meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Lancet 2016; 388: 1302-10

Abklärung einer Synkope

## Die pulmonale Embolie wird in ihrer Bedeutung unterschätzt

**Die pulmonale Embolie (PE) wird als Ursache einer Synkope in Leitlinien offenbar unterschätzt. Eine italienische Arbeitsgruppe fand sie in einem Synkopen-Kollektiv bei 17,3% aller Patienten.**

Die meisten Lehrbücher nennen die pulmonale Embolie als eine Differenzialdiagnose, die es bei der Abklärung einer pulmonalen Hypertonie zu berücksichtigen gilt. Aktuelle Leitlinien, z.B. die von ESC oder AHA, messen ihr hingegen wenig Bedeutung bei. Wie oft sie hinter einer Synkope steckt, wurde bisher nicht gut untersucht. Eine Autorengruppe aus Padua ist der Frage systematisch anhand von 560 Patienten im Durchschnittsalter von 76 Jahren nachgegangen, die erstmals mit einer Synkope-Symptomatik in ein Krankenhaus eingeliefert wurden. Bei Patienten mit geringer Vortest-Wahrscheinlichkeit (Wells-Score) wurde eine PE

ausgeschlossen, wenn auch der D-Dimer-Test negativ ausfiel. Dies war bei 330 Patienten der Fall.

Bei den übrigen 230 Patienten wurde eine pulmonale CT-Angiographie oder ein Ventilations-Perfusions-Lungen-Scan vorgenommen. Diese Untersuchungen zeigten bei 97 Patienten (42,2%) eine Lungenembolie. Bezogen auf die Gesamtkohorte ergibt sich eine Prävalenz von 17,3%. Bei 61 Patienten war der Befund massiv.

Interessanterweise wiesen 52 von 205 Patienten (25,4%) eine Lungenembolie auf, für die sonst keine andere Erklärung der Synkope gefunden wurde. Gleichzeitig hatten 45 von 355 Patienten (12,7%) eine Lungenembolie, für deren Synkope auch andere potentielle Ursachen diagnostiziert wurden. Diese Lungenembolien würde man ohne gezielte Diagnostik übersehen. ▼ WFR

Quelle: Prandoni P, et al.; Prevalence of Pulmonary Embolism among Patients Hospitalized for Syncope. N Engl J Med 2016; 375: 1524-31